

Salut mental i voluntariat en línia

PREGUNTES FREQUENTS

Tal com diuen les companyes d'[AREP](#), les persones amb problemàtiques derivades de la salut mental són sovint víctimes d'estigma.

Per estigma entenem aquell conjunt de prejudicis que generen rebuig social, por i accions excloents que dificulten el procés de la recuperació i la inclusió a la societat d'un determinat col·lectiu de persones.

Com podem fer perquè el voluntariat social no caigui en la trampa de l'estigma?

Et presentem les respostes a algunes preguntes, esperem que et puguin ser d'utilitat.

1. Les persones amb problemes de salut mental poden fer voluntariat social?

Totes les persones que presentin una mínima estabilitat emocional poden fer un voluntariat adient a les seves habilitats.

2. Les persones amb problemes de salut mental que volen fer voluntariat han de comunicar prèviament a l'entitat el seu diagnòstic?

Les persones són lliures de comunicar o no el seu diagnòstic psíquic o físic a l'entitat. És important respectar la intimitat i la vida personal de qualsevol persona.

3. Les persones voluntàries amb problemes de salut mental poden posar en perill a les persones usuàries?

Cap persona voluntària no té per què posar en perill a altres persones si s'ha fet un bon acompanyament i seguiment de la seva acció així com si se li ha facilitat una bona formació tant prèvia com continuada.

Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS)

Grassot, 3, 2n
08025 Barcelona
Tel. 93 314 19 00

www.voluntaris.cat
www.facebook.com/voluntaris.cat
Twitter: @voluntaris_cat

SEUS TERRITORIALS
BARCELONA
Grassot, 3, 2n – 08025 Barcelona
93 314 19 00 – barcelona@voluntaris.cat

GIRONA
Rutlla, 20-22, 1r – 17002 Girona
972 227 911 – girona@voluntaris.cat

TARRAGONA
De les Coques, 7 despatx 15 (2n pis) - 43003 Tarragona
877 23 31 04 – tarragona@voluntaris.cat

LLEIDA
Henry Dunant, 1 – 25003 Lleida
972 106 834 / 682 339 641 – lleida@voluntaris.cat

4. Les persones voluntàries amb problemes de salut mental necessiten més atenció i supervisió per part de la coordinació de voluntariat de l'entitat?

La resposta a aquesta pregunta la tindrà la mateixa persona, ja que, com a la resta de persones voluntàries, li preguntarem quina atenció i supervisió volen tenir. Com a qualsevol voluntària, si la persona té una experiència prèvia en l'àmbit del voluntariat, no necessitaria tanta supervisió com si la persona mai hagués fet aquesta acció. La persona voluntària haurà de rebre un seguiment i acompanyament personalitzat i adequat a les seves necessitats.

5. Què significa aïllament social?

Entenem per aïllament social la absència de relacions interpersonals i de comunicació amb els altres, ja sigui de forma activa o passiva.

Podríem definir també com a aïllament social la situació objectiva de comptar amb mínims contactes amb altres persones.

Una persona pateix aïllament social quan s'allunya totalment del seu entorn, normalment de forma involuntària, encara que es pugui pensar el contrari.

Produeix també aïllament social l'intent o impuls cap a la pròpia persona perquè s'allunyi o margini de la resta de persones, mitjançant crítiques, calúmnies, greuges cap a ella o els seus. Més allà de la pandèmia, les causes de l'aïllament social són nombroses: problemes de sobreprotecció des de la infància que causen inseguretat, timidesa i dificultat d'interrelació, trastorns mèdics que impossibiliten el moviment i la relació, el trastorn mental i la manca de consciència de tenir-lo associada a el mateix trastorn, accidents, un ús impropï de les noves tecnologies, que promouen la virtualitat i amb ella l'allunyament presencial...

6. Com ha repercutit l'aïllament social generat amb la pandèmia en la salut mental de persones que ja tenien un problema lligat a la salut mental?

En relació a les persones amb diagnòstics previs de salut mental, segons [dades recollides des de la Federació Salut Mental Catalunya](#), s'ha detectat una alta capacitat de resiliència les primeres setmanes del confinament.

Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS)

Grassot, 3, 2n
08025 Barcelona
Tel. 93 314 19 00

www.voluntaris.cat
www.facebook.com/voluntaris.cat
Twitter: @voluntaris_cat

SEUS TERRITORIALS
BARCELONA
Grassot, 3, 2n – 08025 Barcelona
93 314 19 00 – barcelona@voluntaris.cat

GIRONA
Rutlla, 20-22, 1r – 17002 Girona
972 227 911 – girona@voluntaris.cat

TARRAGONA
De les Coques, 7 despatx 15 (2n pis) - 43003 Tarragona
877 23 31 04 – tarragona@voluntaris.cat

LLEIDA
Henry Dunant, 1 – 25003 Lleida
972 106 831 / 682 339 641 – lleida@voluntaris.cat

Cal assenyalar però, que l'aïllament i la manca de suports socials presencials i continuats en alguns casos ha repercutit en el procés de recuperació de moltes persones.

S'han detectat consultes i demandes relacionades amb por, ansietat i angouxa derivada del context, i en alguns casos està essent difícil el retorn a la presencialitat en els serveis on ja aquestes persones participaven habitualment.

En aquests casos els mecanismes de suport i acompanyament social són imprescindibles, i malauradament, disposem de recursos molt escassos i insuficients per poder-hi donar resposta.

Un altre aspecte rellevant a destacar en relació als suport ha estat la bretxa digital.

Hi ha moltes persones que tenen dificultats d'accés o ús d'Internet eines tecnològiques. Moltes persones no disposen d'Internet a casa, o ni tan sols de telèfon mòbil, o potser tenen poca experiència amb les noves tecnologies.

Aquestes persones corren el risc de trobar-se més aïllades encara, i no accedir d'igual manera a l'atenció que s'ha ofert i es continua prestant des dels serveis.

7. Quines conseqüències ha tingut l'aïllament social generat amb la pandèmia en la salut mental de tots i totes nosaltres?

En primer lloc, ens hem fet poc a poc més conscients de la importància que té per a tots i totes nosaltres, cadascú en la seva mida, el fet de relacionar-nos socialment i el fet de poder ser lliures per fer-ho.

El fet de no poder compartir de forma espontània activitats, pensaments, comentaris, intercanvis quotidians, distraccions, mirades, abraçades en moments difícils...ha portat a conseqüències a molts nivells, com ara un increment de l'angoixa i/o de la tristesa o un retrocés de les habilitats socials que abans, cadascú de nosaltres, en major o menor mesura, posàvem en pràctica.

També ens hem tornat persones més introspectives, més solitàries, amb massa temps per pensar i estar massa amb nosaltres mateixes, de tal forma que, els nostres pensaments

Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS)

Grassot, 3, 2n
08025 Barcelona
Tel. 93 314 19 00

www.voluntaris.cat
www.facebook.com/voluntaris.cat
Twitter: @voluntaris_cat

SEUS TERRITORIALS
BARCELONA
Grassot, 3, 2n – 08025 Barcelona
93 314 19 00 – barcelona@voluntaris.cat

GIRONA
Rutlla, 20-22, 1r – 17002 Girona
972 227 911 – girona@voluntaris.cat

TARRAGONA
De les Coques, 7 despatx 15 (2n pis) - 43003 Tarragona
877 23 31 04 – tarragona@voluntaris.cat

LLEIDA
Henry Dunant, 1 – 25003 Lleida
972 106 834 / 682 339 641 – lleida@voluntaris.cat

negatius (pors, frustració, temors, manca de confiança, baixa autoestima...) han pogut guanyar terreny desmesuradament.

Per finalitzar, volem compartir aquest [relat de voluntariat inclusiu](#) de Sant Pere Claver Fundació Serveis Socials. Esperem que et pugui servir d'inspiració.

No dubtis en enviar-nos la teva consulta sobre salut mental i voluntariat, omplint [aquest formulari](#)

Fem que el voluntariat sigui cada dia més accessible!

Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS)

Grassot, 3, 2n
08025 Barcelona
Tel. 93 314 19 00

www.voluntaris.cat
www.facebook.com/voluntaris.cat
Twitter: @voluntaris_cat

SEUS TERRITORIALS

BARCELONA
Grassot, 3, 2n – 08025 Barcelona
93 314 19 00 – barcelona@voluntaris.cat

GIRONA
Rutlla, 20-22, 1r – 17002 Girona
972 227 911 – girona@voluntaris.cat

TARRAGONA

De les Coques, 7 despatx 15 (2n pis) - 43003 Tarragona
877 23 31 04 – tarragona@voluntaris.cat

LLEIDA

Henry Dunant, 1 – 25003 Lleida
972 106 831 / 682 339 611 – lleida@voluntaris.cat